SEP

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

ADMINISTRACIÓN FEDERAL DE SERVICIOS EDUCATIVOS EN EL DISTRITO FEDERAL

CONSEJO TÉCNICO ESCOLAR

PEDAGOGÍA DE EMERGENCIA

MOMENTO PARA CONSOLIDAR ESTE ESPACIO DE LOS MAESTROS



EDUCACIÓN BÁSICA

FASE EXTRAORDINARIA PRIMERA SESIÓN

CICLO ESCOLAR 2017 - 2018

DIRECTORIO

Dr. Luis Ignacio Sánchez Gómez
Administración Federal de Servicios Educativos en la Ciudad de México

Dra. Sofialeticia Morales Garza
Dirección General de Innovación y Fortalecimiento Académico

Lic. Norma Patricia Sánchez Regalado
Directora General de Operación de Servicios Educativos

Lic. Isabel Farha Valenzuela
Directora General de Servicios Educativos Iztapalapa

Lic. Manuel Salgado Cuevas
Director General de Educación Secundaria Técnica

Administración Federal de Servicios Educativos https://www.sepdf.gob.mx/

ÍNDICE



INTRODUCCIÓN

Desde el día 19 de septiembre toda nuestra energía se ha vertido en desarrollar estrategias de atención a las Comunidades Escolares afectadas por el sismo, y se han generado varios programas para la reparación de daños a aquellas escuelas que sufrieron daños mayores, instalándose aulas prefabricadas y gestionando apoyos con el Instituto Nacional de la Infraestructura Física Educativa (INIFED) para, a corto plazo, responder al derecho a la educación de los niños y niñas de la Ciudad de México. De la misma manera se ha desarrollado un Programa de Atención a las escuelas que presentaron daños menores, mediante la colaboración del Director o Directora, el Presidente del Consejo Escolar de Participación Social y el responsable del Comité de Contraloría Social, para que uniendo esfuerzos se pueda reparar, en un plazo corto las condiciones de las escuelas.

Ahora nos toca también darnos tiempo para desarrollar una estrategia de atención a la parte socioemocional de nuestras comunidades escolares afectadas por el sismo y la Pedagogía de Emergencia, nos da la pauta.

Partimos de que la **resiliencia** es la capacidad que tenemos como seres humanos para superar las experiencias difíciles y los conflictos que se presentan en nuestra vida *y salir fortalecidos*. Esta capacidad de resiliencia que nuestras comunidades escolares nos han demostrado, es el principio fundamental de la Pedagogía de Emergencia.

La Pedagogía de Emergencia es una estrategia de intervención educativa, en este caso, dirigida a la comunidad escolar: niños, adolescentes, docentes, padres de familia, que han experimentado situaciones traumáticas derivadas de catástrofes naturales. Los apoyos que ofrece esta pedagogía nos permitirán enfrentar, procesar y asimilar la experiencia vivida el 19 de septiembre con la finalidad de contribuir a lograr un mayor equilibrio socio-emocional en la comunidad educativa.

Se retoman elementos esenciales de la metodología Waldorf relacionada con situaciones de emergencia como la conceptualizó Kanutz, uno de los teóricos que la dieron a conocer a nivel mundial. Esta pedagogía se propone después del evento catastrófico y las herramientas que presenta ayudarán a los colectivos docentes a identificar si la comunidad educativa, con especial atención en los alumnos y las alumnas, cuentan con recursos para superar lo vivido.

En el primer momento de esta Guía se realizará un ejercicio de autoevaluación a cerca de la situación emocional de cada uno de los integrantes del colectivo, preguntándose ***¿Cómo estoy?*** Con la finalidad de reflexionar acerca de cómo se ha vivido y enfrentado el evento del sismo, enfocándose en el aspecto emocional.

Durante el segundo momento ***¿Cómo estamos?*** **Mi entorno social**, se identificarán los factores de riesgo y de protección con los que se cuenta como miembros de una



comunidad educativa, con el fin de reflexionar sobre su actuar ante eventos de desastre e ir sanando emocionalmente.

Para el tercer momento de la Guía el colectivo docente discutirá en torno a ***¿Qué podemos hacer?*** La escuela como un factor de protección, revisando propuestas de intervención con alumnos que aún están en proceso de superar el evento estresante, así como generar una propuesta de intervención pedagógica para el auxilio emocional, con la intención de reconocer, analizar y considerar los elementos que proporciona la Pedagogía de Emergencia que pueda implementarse a corto plazo en su comunidad escolar.

ANTECEDENTES Y FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA PEDAGOGÍA DE EMERGENCIA

Posterior a un encuentro con niños y jóvenes que fueron afectados emocionalmente en un campo de refugiados en Beirut, Líbano, en el año 2006, la asociación denominada "Amigos de la Pedagogía Waldorf" creó el concepto de la ***Pedagogía de Emergencia***. Con la ayuda de miles de voluntarios de todas partes del mundo se han llevado a cabo intervenciones de crisis brindando ayuda educativa a niños y jóvenes en regiones en donde se viven catástrofes naturales, por ejemplo, en China, la franja de Gaza, Indonesia, Haití, entre otros y que han causado numerosas víctimas que han desarrollado secuelas emocionales causadas por el hecho estresante que vivieron. Así como los seres humanos nos podemos herir alguna parte del cuerpo, también se puede producir una herida emocional si atravesamos por una experiencia de vida difícil, como puede ser un temblor o un sismo. A esto se le llama herida anímica.[1] Esta herida emocional necesita sanarse y la ***Pedagogía de Emergencia*** propone hacerlo a través de la expresión oral, artística y de movimiento corporal, que permita procesar la experiencia vivida. La pedagogía de la emergencia brinda herramientas a aquellos que requieren ayuda para procesar lo que han vivido, que la herida anímica sane lo más pronto posible y de esta forma evitar que se vuelva crónica.

El filósofo austríaco Rudolf Steiner fue el creador de la Pedagogía Waldorf. Steiner se centró en desarrollar las capacidades del niño a partir del conocimiento profundo de sus necesidades que se satisfacen desarrollando una educación centrada en la espiritualidad, el arte, la creatividad y la libertad con responsabilidad. En este sentido, la Pedagogía de Emergencia retoma ideas fundamentales de las prácticas pedagógicas del *curriculum* de las escuelas Waldorf como: Psicomotricidad, Música, Expresión Plástica, juegos y manualidades. El fundamento principal es que a través de experiencias artísticas se activen fuerzas curativas de los niños y jóvenes que han vivido alguna experiencia estresante, de manera tal que se incentive la auto sanación y que las técnicas propuestas les posibiliten procesar la experiencia vivida, fortaleciendo en ellos la resiliencia.

La resiliencia

Se le llama resiliencia a la capacidad que tiene un ser humano de superar los conflictos que en la vida se le presentan y salir fortalecido. En otras palabras es la capacidad de adaptarse y superar la adversidad, un evento traumático, amenaza o simplemente un evento difícil. Es importante mencionar que la resiliencia se puede desarrollar, esto significa que si una persona no es especialmente resiliente, puede trabajar en ello y desarrollarla. Desde esta perspectiva la Pedagogía de la Emergencia ayudaría a la comunidad educativa a desarrollar esta capacidad y salir fortalecida como comunidad.

Países latinoamericanos hemos vivido fenómenos naturales especialmente estresantes como los sismos. México, Guatemala Haiti y Chile, entre otros. Los hermanos chilenos con las consecuencias derivadas del temblor que vivieron en 2010 han ofrecido su experiencia

---

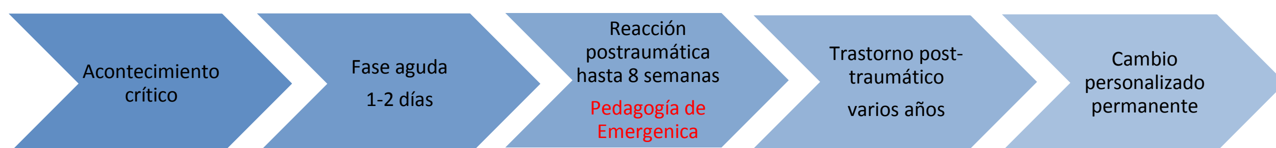
[1] "Al hacernos una herida en nuestro cuerpo, se produce una desestabilización. Hay dolor…se necesita de cuidados y de tiempo para que la herida sane y cicatrice…Ocurre exactamente lo mismo con una herida anímica, una herida emocional. Acaece una desestabilización; hay dolor, angustia, incluso miedo. *Pedagogía de emergencia. Módulo de apoyo para equipos que actúan en situaciones de catástrofe*. Chile, 2017, p. 5



retomando la Pedagogía de Emergencia en un documento que ha servido como guía de apoyo para quienes actúan en situaciones de catástrofe. En este documento se explica que existen por lo menos tres factores que influyen en el proceso de recuperación, cuando algún individuo ha vivido un evento crítico:

1. **Acontecimiento crítico, como el sismo del 19 de septiembre**: El evento en sí mismo, compartir la experiencia que se vivió durante el sismo
2. **Cómo nos afectó el sismo a nivel personal**: Este segundo factor depende de las características de las personas afectadas. Influye la edad, el género, las experiencias de vida de cada quien, las diferentes maneras de pensar, si se ha vivido un evento similar previo, etc. Desde esta perspectiva la Pedagogía de Emergencia se propone activar las fuerzas de resiliencia de la persona, pero también desarrollarlas, a través de recursos pedagógicos.
3. **Cómo se vivió el sismo en el entorno social de la escuela**: Este tercer factor se explica de acuerdo al papel que pueda fungir una comunidad. Se dice que puede ser un factor de protección o de riesgo, depende de las características de la comunidad misma.

En este marco se propone una secuencia temporal de la crisis **psicológica y de la intervención pedagógica** esquematizada de la siguiente manera:



Tomado de Tríptico "Pedagogía de emergencia. Ayuda educativa aguda para niños y jóvenes en regiones de crisis". Freunde der Erziehungskunst (Amigos de la Pedagogía Waldorf).

Como se puede observar, las herramientas que propone la *Pedagogía de Emergencia* se sugiere desarrollarlas en un promedio de ocho semanas posterior al evento crítico. Es común que después de una experiencia estresante o de shock se presente una fase aguda que puede durar de uno a dos días. Posteriormente de cuatro a ocho semanas es posible que se presenten diversos desórdenes postraumáticos, como por ejemplo, ansiedad ataques de pánico, insomnio, pesadillas, etc.

Un aspecto muy importante cuando se vive un estrés agudo es que quedé afectada la respiración, generalmente se produce una contracción que puede provocar un bloqueo respiratorio, de tal manera que la aplicación de ejercicios de respiración que propone esta pedagogía permitiría soltar este bloqueo o contracción. Asimismo, puede producirse un trastorno del ritmo vital. Los seres humanos tenemos una energía vital que tiene su propio ritmo, cuando ocurre un shock se puede producir un trastorno del ritmo, por ejemplo, con el sueño: se puede dormir mucho o no dormir nada. Las herramientas pedagógicas ayudarán a restablecer el ritmo. La euritmia y los juegos de movimientos ayudan en este sentido.

Otro vivencia común es la de ser expulsado fuera del cuerpo. A este fenómeno en psicología se le llama disociación*. La Pedagogía de Emergencia* ayudaría a restablecer la

armonía entre la vida de los sentimientos, el pensar y el actuar. Permite hacer desaparecer los síntomas de disociación y volver a experimentarme en mi mismo.”[2]

De acuerdo a los expertos, estas son reacciones normales frente a eventos completamente anormales, como los derivados de catástrofes naturales. Se trata precisamente de actuar en estas primeras semanas para que dichos síntomas vayan desapareciendo y no se llegue al extremo de que se produzcan enfermedades psíquicas de mayor gravedad para la vida de un niño o adolescente. Se comprende entonces porque es de suma importancia que como primera acción del colectivo escolar se realice una intervención pedagógica en la fase temprana, es decir, en la segunda fase y que los elementos de intervención pedagógicas puedan ser desarrollados, tales como: pintura y dibujo, actividades artísticas plástico-terapéutica, pedagogía de vivencias y del circo, la euritmia. La idea fundamental es que por medio de expresiones creativas y artísticas, el alumno o la alumna puedan expresar su vivencia de un modo no verbal.

NOTA: Dentro del planteamiento de la Pedagogía de Emergencia se utiliza el término trauma, para efectos de este material y desde la excepción pedagógica lo consideramos como conflicto emocional, a fin de no etiquetar a la población afectada.

---

[2] . *Pedagogía de emergencia. Módulo de apoyo para equipos que actúan en situaciones de catástrofe*. Chile, 2017, p. 6





PRIMERA SESIÓN EXTRAORDINARIA DEL CTE

Propósito

Que el colectivo escolar:

Comparta entre pares la vivencia del sismo en el marco de la ***Pedagogía de Emergencia*** y conocer sus principios básicos para trabajarlos con los alumnos y alumnas durante los primeros días de clase.

Materiales

- Video *Yapo ya ya heee.*
- López, M. y Rodríguez Kengi (Coord.) (2017) *El día en que todo se movió*, México: Pixelatl (archivo electrónico).
- Bernd Ruf (2015). "Técnicas para atender síntomas de estrés" en *Guía de organización y acción para intervenciones de Pedagogía de emergencia en regiones con conflictos bélicos y catástrofes*. Amigos del Arte de Educación Rudolf Steiners e. V. (pp. 77 y 78).
- Bernd Ruf (2015). "Orientaciones para el manejo de la crisis psicológica que viven los alumnos a raiz de la viviencia del sismo" en *Guía de organización y acción para intervenciones de Pedagogía de emergencia en regiones con conflictos bélicos y catástrofes*. Amigos del Arte de Educación Rudolf Steiners e. V. (pp. 25 y 27).
- Pedagogía de emergencia. Módulo de apoyo para equipos que actúan en situaciones de catástrofe. Chile, 2017.
- Módulo de Consejo Técnico de SIIE Web (preescolar y primaria), Cuaderno de Bitácora del CTE (secundaria).

Productos

- Estrategias para que cada docente, de acuerdo a su grado escolar, pueda aplicar algunas de las actividades sugeridas por la Pedagogía de la Emergencia en su salón de clase.
- Formatos para identificar a los alumnos, alumnas, docentes o padres de familia que requieren mayor atención para superar la experiencia vivida.





ORGANICEMOS NUESTRO CTE

ACTIVIDADES

1. Revisen la *Introducción, los Antecedentes y los Fundamentos de la Pedagogía de Emergencia*, con el fin de destacar lo que se espera lograr y comprender el sentido de las actividades a realizar.

2. Convengan quién registrará los acuerdos y conclusiones del CTE en esta primera sesión extraordinaria en la Bitácora del Módulo de CTE del SIIE Web o en el Libro de Actas. Recuerden que esta actividad es rotativa.

¿CÓMO ESTAMOS?

Después de los dos primeros días de conflicto emocional derivado de los eventos estresantes, las personas entran en una segunda fase que se puede extenderse entre cuatro a ocho semanas. Aquí los síntomas son variados: dificultad de concentración, problemas en el ritmo alimenticio y de sueño, problemas de memoria, algunas personas no recuerdan nada, otros no pueden soltar las imágenes y éstas vuelven una y otra vez, sin poder tener control sobre esto. Es el llamado **Flash Back.**

Es en esta segunda fase cuando se interviene en Pedagogía de Emergencia, con el fin de que inician un periodo de recuperación de su equilibrio de modo que los síntomas presentados no se vuelvan crónicos y generen enfermedades

Cómo viví personalmente el sismo del 19/2017

A continuación se presentan algunas actividades para intentar activar las propias fuerzas de **resiliencia**, que contribuyan a generar vitalidad y dar sentido a la vida diaria.

Un estado de tranquilidad que permita empezar la reflexión mediante la Pedagogía de Emergencia puede lograrse con técnicas de relajación.

3. Elijan alguna de las técnicas de relajación que propone la Pedagogía de Emergencia en el apartado *"Técnicas para atender síntomas de estrés"*, llévenla a cabo en grupo y al término comenten su estado de ánimo.

4. Realicen el ejercicio que se presenta en el video *Yapo ya ya heee*, que implica la concentración, la memoria y el ritmo como parte del proceso que ayuda a concentrar la atención. Ahora están preparados para la siguiente actividad.

5. Agrúpense en equipos y lean *El día en que todo se movió,* disponible en http://www.aprende.edu.mx/__web/v2/assets/files/src/Canales/sismo/src/files/cuando_l

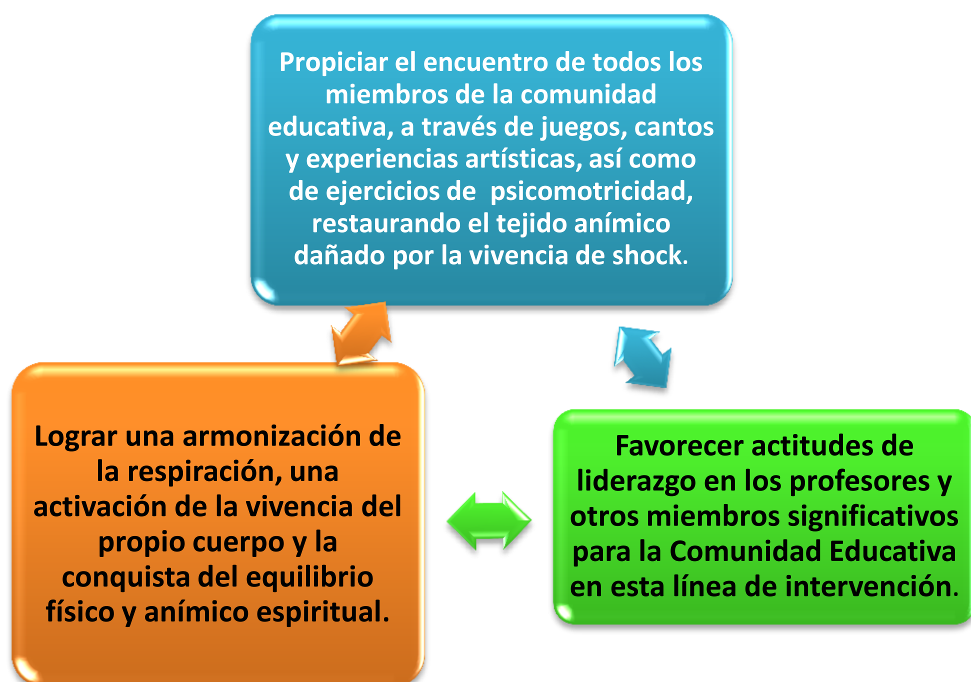
a_tierra_se_movio.pdf. A partir de los siguientes cuestionamientos, comenten su experiencia en torno a lo vivido en el pasado sismo del 19 de septiembre:

- ¿Cuál fue su sentir a lo largo de la narración?
- ¿Cómo fue su reacción al momento del sismo?
- ¿Qué ha implicado ése acontecimiento en su vida cotidiana?
- ¿Ha logrado superar este evento en lo emocional? Explique.

De acuerdo con ***la Pedagogía de Emergencia***, después de cada evento traumático, es normal que se necesite un cierto periodo de tiempo para que las personas que lo padecieron se puedan recuperar. Pero esto no siempre ocurre. La psicología llama **resiliencia** a la capacidad de un individuo de superar los conflictos y eventos críticos que la vida le presenta y para ello se plantea en su segunda fase: **Dejar expresar los sentimientos**, destacando la importancia del aspecto emocional en la reintegración de los individuos a su vida cotidiana.

Tomado de: *Pedagogía de emergencia. Módulo de apoyo para equipos que actúan en situaciones de catástrofe*. Chile, 2017, p. 6.

Es importante considerar que la segunda fase o etapa que la Pedagogía de Emergencia propone, cubre los siguientes aspectos que hemos vivenciado a través de la actividad:



6. En plenaria expongan las ideas comunes de los integrantes del equipo, hagan énfasis en

las emociones que se generaron a partir de ese acontecimiento.

Mi entorno social

La comunidad escolar puede ser un factor de riesgo o uno de protección, de acuerdo con las relaciones entre los integrantes y el ambiente que los rodea. Cuando en la comunidad las personas se acompañan, hay comunicación, comparten tiempos de trabajo, diversión y descanso, generan amistades y relaciones profesionales respetuosas, es posible que las personas estén más protegidas que si están solas y sin redes de apoyo. Por lo anterior, es necesario identificar los factores que existen en la comunidad escolar. La alegría ayuda a activar nuestra natural capacidad de sanar.

A continuación se señalan los factores de protección para la comunidad escolar:

Factores de protección

- Contar con recursos o herramientas que nos ha dado la propia educación (cultura, identidad nacional, cohesión y solidaridad).
- Tener un círculo protector que ayude a procesar mejor el shock (familia, docentes, amigos, pareja).
- La estabilidad interior del adulto, que ejerza fuerzas reparadoras en el niño, en un lenguaje no verbal. Se requiere de una actitud del adulto que irradie protección (padres, hermanos mayores, docentes y directivos). Los niños necesitan ser comprendidos y acompañados en su proceso.
- Otro factor de protección es la inteligencia, el desarrollo intelectual ayuda a resolver las heridas emocionales, porque permite procesar la experiencia y salir fortalecido.
- Es importante considerar que mientras más pequeños son los alumnos, son más susceptibles de sufrir una crisis, porque cuentan con menos recursos propios.

Tomado y adaptado de *Pedagogía de Emergencia. Módulo de apoyo para equipos que actúan en situaciones de catástrofe*. Chile, 2017 (p. 11)

Cada uno de los integrantes de la comunidad escolar, especialmente los maestros y los directivos, el supervisor, los subdirectores, los promotores y el maestro especialista, así como el personal de intendencia, los padres y madres de familia, los hermanos y hasta los vecinos, han vivido de manera personal el sismo del pasado 19 de septiembre, pero todos tienen algo en común: pertenecen a una comunidad específica, la cual requiere el apoyo de cada uno de sus miembros para poder recuperarse y sanarse emocionalmente, de tal forma estarán en condiciones de apoyar a sus alumnos.



En la segunda fase de *la Pedagogía de Emergencia* se pretende reflexionar acerca de las acciones vividas, no para recordarlas de una manera negativa y revivir todas las manifestaciones corporales (temblor, palidez, sudoración), sino para verbalizar, analizar y concientizar sobre lo que se debe hacer y los que se debe evitar.

La Pedagogía de Emergencia también tiene la intención de que el colectivo vaya reconociendo los factores de riesgo y de protección con los que cuenta en el entorno, de identificar a las personas que pueden apoyarnos en algún momento, o las que lejos de apoyarnos nos alteran más; pero también a las que requieren un apoyo especial.

7. En grupos de trabajo elaboren una tabla en la que identifiquen varios factores de riesgo y de protección con los que cuentan en la comunidad escolar. Consideren los aspectos de integridad física y los emocionales.

Factores de riesgo	**Factores de protección**
[ejemplo] "Un adulto perdió el control gritó y alteró a los alumnos"	**[ejemplo] "el maestro de educación física organizó el desalojo ordenado del edificio"**
[ejemplo] "el colectivo olvidó activar la alarma"	**[ejemplo] "los alumnos se replegaron en la zona de seguridad"**

8. En plenaria expongan los factores que anotaron en la tabla y desarrollen una tabla de toda la escuela.

9. Obtengan conclusiones respecto a qué implica cada uno de esos factores en el desarrollo de una situación de emergencia.

10. Comenten en plenaria sobre las acciones llevadas a cabo como colectivo, posteriores al sismo del 19 de septiembre, enlístenlas y clasifíquenlas como *convenientes y no convenientes para la protección y salud emocional*. Conserven este trabajo pues se recuperará más adelante.



Podemos ahora hacer un recuento de cómo estoy, cómo estamos y qué hemos hecho, ahora el siguiente paso: ¿qué podemos hacer?...

¿QUÉ PODEMOS HACER? LA ESCUELA COMO UN FACTOR DE PROTECCIÓN

> *La intervención en Pedagogía de Emergencia… se realiza en la segunda fase, cuando aún no se instala un trastorno de estrés postraumático, sino sólo cuando se escenifican "reacciones"… quiere posibilitar una armonización de la respiración, la activación de la vivencia del propio cuerpo y la conquista del equilibrio físico y anímico espiritual, trastocados por la vivencia de shock. Es esta la etapa para actuar…*
>
> *Tomado de Pedagogía de Emergencia*, módulo de apoyo para equipos que actúan en situación de catástrofe. Chile, 2017, p. 11.

Para poder realizar una sanación emocional, también se requiere de una serie de acciones encaminadas a recuperar la armonía de todos y cada uno de los miembros de la comunidad escolar.

La Pedagogía de Emergencia propone actividades concretas a realizar tanto por el colectivo docente como por los alumnos.

11. En equipos, seleccionen uno de los siguientes apartados *Técnicas para atender síntomas de estrés* (p. 15)*, Orientaciones para el manejo del trauma psicológico de los alumnos* (p. 17) *y Sugerencias para la implementación de talleres de Pedagogía de Emergencia* (p.21)*,* revísenlo y seleccionen una de las técnica o actividad que puedan llevar a cabo en ese momento con el resto del grupo.

12. Realicen la actividad con el grupo.

13. Comenten en plenaria la pertinencia de llevar a cabo con los alumnos dichas estrategias tal como están planteadas o si se requiere una adaptación de acuerdo con nivel educativo, grado o asignatura que atienden de acuerdo con su función.

Es necesario recalcar que varios síntomas del estrés postraumático pueden ocurrir a cualquier edad y presentarse en diferentes momentos, por lo que, se hace necesario tener un seguimiento de conductas de los alumnos. En los anexos 1 y 2 se proponen dos instrumentos para identificar los síntomas que puedan presentar los alumnos, tanto en la escuela como en la familia. Lo síntomas que puedan identificar no son determinantes de un problema en los alumnos, recuerde que es necesaria la valoración de un especialista.

14. Recuperen el listado de acciones *convenientes y no convenientes para la protección y*

salud emocional realizada en el apartado anterior. Comenten las fortalezas y debilidades que tienen como colectivo para atender a los alumnos que requieran un apoyo especializado, una vez que hayan hecho la detección realizada.

15. Organicen un plan de acción para continuar investigando sobre el tema y desarrollar factores de protección emocional que puedan implementarse a corto plazo en su colectivo escolar.







TÉCNICAS PARA ATENDER SÍNTOMAS DE ESTRÉS DESPUÉS DEL SISMO[3]

Los síntomas de estrés derivados de la crisis pueden reducirse mediante diferentes técnicas: "*Cada vez que se presenten recuerdos de una situación negativa (…), se pueden utilizar ciertas técnicas de distanciamiento, es decir técnicas de visualización concretas, prácticas y de ayuda*." (Lasogga und Münker-Kramer, 2009, 214). Técnicas de visualización, distanciamiento, puesta a tierra y relajación pueden impedir intrusiones y tendencias disociativas y mantienen al ser humano en su cuerpo y en el mundo: "*El efecto es estar presente y vivir en el* ***`aquí y el ahora´***. Esto también aumenta *el sentido de la autoeficacia y de la autoestima* (…)" (Lasoggaund Münker-Kramer, 2009, 236).

Técnicas de centrado:

El gesto E de la euritmia: Rudolf Steiner decía que mediante los movimientos cruzados del gesto E se fijaba el Yo en el cuerpo etéreo. Nuevos estudios neurobiológicos muestran que por medio de los movimientos cruzados se puede impedir la disociación de los dos hemisferios cerebrales.

Fijar objetos con la mirada: En este caso también se trata de un cruce de los dos ejes oculares, lo que sucede al mirar fijamente un objeto. Se intenta de mantener los ojos en el mundo externo y así impedir el riesgo de una disociación y pérdida de control.

Técnicas de puesta a tierra:

Pisando fuerte, sintiendo los muslos, los pies y la planta de los pies así como el suelo bajo los pies: Con este pisado se impide que el ser anímico-espiritual pueda desprenderse del cuerpo.

Técnicas de autoinstrucción:

También técnicas de autoinstrucción como por ejemplo la técnica de parada de pensamiento pueden ser efectivas y mantener la capacidad de acción: *"Si el colaborador psicosocial se da cuenta de su nivel de estrés, se recomienda una auto-instrucción corta y breve (…). Esto puede realizarse mediante un pensamiento. La orden se debe formular de forma positiva* (…)" (Lasogga und Münker-Kramer, 2009, 215).

La orden de stop: Una técnica de auto-instrucción utiliza la parada de los pensamientos por la orden de stop. Aquí uno mismo se prohíbe seguir teniendo pensamientos negativos.

Técnicas cortas de relajación:

---

[3] NOTA: Tomado de: Bernd Ruf (2015). *Guía de organización y acción para intervenciones de Pedagogía de emergencia en regiones con conflictos bélicos y catástrofes*, (pp. 77 y 78)



Técnica corta de relajación: Esta técnica es una respiración profunda desde el abdomen combinada con una tensión (3 segundos) y relajación de los músculos (10-15 segundos). Estos ejercicios inician con los músculos faciales siguiendo los hombros, brazos, manos, el abdomen y las piernas hasta la punta de los pies. Cada ejercicio se repite tres veces. Al final una relajación corta*: "Finalizar la relajación aflojando el cuerpo, regresar al presente, doblar los brazos, respirar profundo, estirarse, exhalar y abrir los ojos"* (Lasogga und Münker-Kramer, 2009, 239).
Si no hay tiempo para realizar esta técnica se puede utilizar una técnica rápida: *"Apretar la lengua fuertemente contra el paladar (3 segundos), aflojar y sentir como la relajación se extiende sobre el cuerpo (10-15 segundos)"* (Lasogga und Münker-Kramer, 2009, 239).

Técnica de presión de los diez : Al presionar las puntas de los dedos de una mano con la otra delante del pecho, los músculos del pecho ya no se pueden extender, de manera que uno está obligado a respirar desde el abdomen: *"Esto automáticamente activa el nervio vago y se reduce la excitación del sistema simpático. Como consecuencia se reduce la respiración, el suministro con oxígeno del cerebro lo que significa una tranquilización general"* (Lasogga und Münker-Kramer, 2009, 239). Si la respiración desde el abdomen se lleva a cabo de forma demasiada rápida, puede resultar en un desmayo.

Técnicas de distanciamiento:
El objetivo de las técnicas de distanciamiento es delimitar experiencias intrusivas u otras influencias dañinas y así mantener la funcionalidad propia.
Técnica de la separación "el ejercicio de los 30": Después de respirar varias veces profundamente, se toma conciencia del estrés y mediante un gesto corporal este es sacudido (aplaudir, pisar fuertemente). Después se continúa con la respiración profunda (10 segundos). Enseguida sigue una corta reflexión sobre la intervención a realizar.

Ejercicio 5-4-3-2-1: Se inicia con 5 a 6 respiraciones desde el abdomen. Luego se mencionan en frases completas cinco objetos del entorno. Luego se nombran cinco cosas que se escuchan y cinco cosas que se sienten. Después del primer repaso siguen otros repasos con 4, 3, 2 cosas. Se finaliza el ejercicio con una respiración profunda desde el abdomen.
Es importante que se formulen frases completas. Esto activa la corteza cerebral que en caso de estrés se encuentra desactivada; es en la corteza cerebral donde se encuentra el área del lenguaje (área de Broca).

Cuenta regresiva: También contar de forma regresiva activa los procesos de córtex.

Técnicas de la externalización:
Nombrar: Aquí se puede nombrar las marcas de autos estacionados y según la matrícula el lugar de donde provienen o se puede describir a personas presentes. También es posible hacer sumas de las matrículas de los autos.
A parte de que se activa la corteza cerebral con estos ejercicios *"se desvía la atención sobre la condición interna hacia afuera"* (Lasogga und Münker-Kramer, 2009, 238).



ORIENTACIONES PARA EL MANEJO DE LA CRISIS PSICOLÓGICA QUE VIVEN LOS ALUMNOS A RAÍZ DE LA VIVIENCIA DEL SISMO[4]

Admitir, vivir, superar emociones:
La superación de una experiencia traumática infantil depende mayormente de si el niño logra vivir y superar sus emociones. En el manejo de las emociones los adultos tienen la capacidad de modelar conductas que conduzcan a reducir la frustración y el trauma. Los maestros tenemos que permitir que afloren las emociones de los alumnos, interesarnos por ellas y apoyar a los niños y a las niñas en su superación.

Expresar experiencias y emociones:
Casi no es posible superar un conflicto emocional sin haberlo verbalizado. La expresión crea distancia. Por ello es tan importante para los alumnos superar verbalmente sus experiencias y emociones, pronunciar lo vivido y de esa forma poder distanciarse. Para los alumnos que vivieron experiencias traumáticas es muy difícil hablar de ellas y compartirlas y no se les debe obligar.
[…]

Encontrar formas de expresión creativas:
En caso de que los alumnos no estén en condiciones de expresar por medio de palabras sus experiencias y emociones, es importante encontrar otras formas de expresión creativas. Escribiendo un diario, cartas, poemas o historias contribuyen a la superación de experiencias, emociones, recuerdos y pensamientos. También por medio de la pintura y el dibujo se pueden plasmar y superar experiencias traumáticas. La terapia musical contribuye a hacer vivible las emociones inaccesibles y poderlas superar. Al igual como la pintura y la música, el modelado plástico también puede ayudar a superar emociones que se encuentran paralizadas. Les recomendamos incluir en las actividades de la semana tanto en preescolar, como en primaria y hasta en secundaria, actividades de expresión artística.

Los rituales dan estabilidad, seguridad y orientación:
[…] los rituales y las rutinas con afecto son un medio excelente para la superación de una experiencia crítica o traumática. En medio del caos interior ocasionado por el conflicto emocional, los rituales generan orden, orientación y seguridad en la vida diaria del niño apoyando así el proceso de sanación. Entre los rituales y las rutinas con afecto importantes para la reestructuración son aquellos que los padres llevan a cabo para

[4] Tomado de: Bernd Ruf (2015). *Guía de organización y acción para intervenciones de Pedagogía de emergencia en regiones con conflictos bélicos y catástrofes*. (pp. 26 y 27)



dormir a sus hijos (leerles un cuento, rezar la oración a su ángel de la guarda, el beso de las buenas noches etc.) Así como aquellas rutinas al despertar, desayunar en familia, hablar de lo que soñaron etc., dormir y, rituales de mesa, la siesta, la merienda con regularidad así como una organización rítmica y regulada del día. En el caso de la escuela un ritual es la bienvenida al entrar a la escuela y la primera actividad del círculo mágico antes de iniciar la clase por ejemplo, o en el receso el poder jugar con los amigos etc. Es importante identificar aquellos rituales que se llevan a cabo cotidianamente en la escuela y que son importantes para los alumnos.

Mantener los procesos rítmicos:

Los ritmos son vida. […] El cuidado de los procesos rítmicos fortalece las fuerzas vitales, las fuerzas de auto-sanación y con ello el sentir interior. Por ello pedagógicamente es importante trabajar con conciencia los ritmos del día, de la semana, del mes y del año. También la organización rítmica de la vida diaria puede contribuir a la superación del momento traumático. Ejercicios musicales rítmicos como canciones, versos, juegos rítmicos, tocar instrumentos de percusión, aplaudir rítmicamente con las manos entre otros pueden tener un efecto de sanación para los niños que han vivido experiencias fuertes.

Fortalecer el sentido de movimiento:

Después de una experiencia como el sismo del 19 de septiembre, la mayoría de los niños se encuentran tensos, retraídos y contraídos, muchas veces no tienen ganas de moverse. Hacer ejercicio es saludable y puede contribuir también a un mejor estado psíquico. Por ello se debe fomentar el movimiento de los niños que han pasado por una experiencia traumática una y otra vez: nadar, correr, jugar futbol, básquet, etc. El arte del movimiento de la euritmia o euritmia curativa como un lenguaje visible en especial es adecuado para relacionar la expresión interna con el movimiento.

Alimentarse sanamente: Una alimentación sana contribuye de forma importante a las fuerzas inmunológicas, a la salud y al estado físico. Especialmente después de una experiencia crítica se debe poner mucha atención a que la alimentación sea sana, balanceada y fresca.

Memoria, atención y capacidad de concentración:

Después de una experiencia traumática la mayoría de los niños se desconcentra, olvidan y se distraen fácilmente y pierden rápidamente el interés. Ejercicios para las diferentes edades de concentración, memoria, destreza y paciencia, pueden ayudarles. Aquí en especial sirven: juegos de búsqueda de imágenes, rompecabezas, juego de mímica, memoria, mandalas, manualidades etc. También los juegos de formar telarañas con hilos entrenan las funciones neurológicas y motrices (Dhom, 2009).

Incentivar al juego:

Por medio del juego el niño puede vivir y superar lo acontecido. […] Mediante juegos conjuntos con las personas de referencia, los niños pueden experimentar nuevamente confianza y seguridad además de sentirse protegidos.

Contribuir a la relajación:
[…] Las técnicas de respiración son apropiadas para influir de forma positiva sobre los estados de miedo y agitación de los niños. […] es también muy importante asegurarse de que los niños puedan dormir lo suficiente. La falta de sueño o los trastornos del sueño a causa de la sobreexcitación debilitan al sistema inmunológico y vuelven al niño más vulnerable a las infecciones. Rituales de sueño como un baño caliente, [...], contar un cuento para dormir a la luz de una vela, son propicios para ayudarle al niño en su transición al sueño. Previamente al acostarse, el niño debería vivir una fase de tranquilidad sin juegos de mucha actividad. Estados de miedo o sobreexcitación se pueden disminuir también contando historias que relajan y tranquilizan a los niños y así contribuir a la superación de la experiencia traumática.

Fomentar y apoyar la autoestima:
Los niños, niñas y jóvenes después de una experiencia traumática, necesitan desarrollar una imagen propia positiva, que les permita recabar sus fuerza es muy importante para su recuperación. Aquí es importante que el niño se valore así mismo como un ser activo, creativo y auto eficaz. […] Se le tienen que transferir responsabilidades, fomentar su independencia, desarrollar su sentido de conciencia sobre su cuerpo y propiciar experiencias que le permitan sentirse exitoso. Pero lo más importante de todo, es mostrarle que es un ser querido y aceptado así como es y dándole la certeza de que se confía en sus capacidades. Los niños que han vivido experiencias críticas requieren de contacto físico: de un abrazo, una caricia, de darle una palmadita en la espalda etc. Bajo la convicción de que el menor siempre tiene el derecho de rechazar o interrumpir el abrazo. A niños con antecedentes de abuso, se les tiene que avisar con claridad previamente de abrazarlos, para impedir que se ocasione un flashback re-traumatizante en el niño.

Aumentar y posibilitar la vivencia de la autoeficacia:
Niños con conflicto emocional experimentaron sentimientos de impotencia y auto-ineficacia. Esto define de forma duradera su actitud ante la vida. […] Por ello la realización de proyectos de acuerdo a su edad es muy favorable para la superación de las experiencias traumáticas. Manualidades, artesanías, jardinería ecológica y proyectos de teatro son muy efectivos. También proyectos altruistas, de ayudar a otros, de demostrar solidaridad y empatía por las comunidades afectadas, es decir asumir la responsabilidad para con otros, pueden contribuir a la superación de experiencias estresantes.

Planear el futuro:
[…] Los alumnos que ha vivido esta experiencia crítica y traumática requieren nuevas esperanzas para su futuro. Hay que apoyarlos paso a paso para que sientan y vean que paulatinamente pueden crear un futuro. Para esto se puede utilizar por ejemplo la planeación de una comida, una fiesta, una salida escolar a un museo o a una actividad artística.
[…]



Alegría sanadora:
Momentos de alegría aumentan la disponibilidad del organismo para sanar. […] La alegría, la empatía y los recuerdos positivos pueden contribuir a la coherencia de los ritmos cardiacos y así a una mayor producción de las inmunoglobulinas A. La alegría vivida aumenta la resistencia de los niños que han vivido una experiencia traumática frente a infecciones y estimula sus fuerzas de auto-sanación. ¡La alegría sana!





SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE TALLERES DE PEDAGOGÍA DE EMERGENCIA[5]

La intervención en Pedagogía de Emergencia, que se realiza en la Segunda Fase, cuando aún no se instala un Trastorno de *Estrés Post-Traumático*, sino sólo cuando se escenifican "reacciones" de estrés, requiere posibilitar una armonización de la respiración, la activación de la vivencia del propio cuerpo y la conquista del equilibrio físico y anímico-espiritual, trastocados por la vivencia de shock. Es ésta la etapa para actuar, brindando primeros auxilios emocionales.

CUENTOS Y NARRACIONES:

En los cuentos tradicionales o cuentos de hadas, se expresan por medio de la imaginación, verdades superiores que pertenecen al ser humano desde tiempos remotos.

A través de estos relatos tomamos consciencia de que las cosas encuentran una expresión infinitamente más ricas cuando se presentan como imágenes narradas, en lugar de que se presenten como conceptos abstractos.

Los protagonistas y los acontecimientos de los cuentos de hadas personifican e ilustran conflictos humanos internos, pero sugieren siempre sutilmente, cómo pueden resolverse dichos conflictos, y cuáles podrían ser los siguientes pasos en el desarrollo hacia un nivel superior. De un modo artístico nos ayudan a penetrar en los orígenes de la existencia, al mismo tiempo nos sitúa en el presente mostrándonos con esperanza la salida o solución. A través de la narración, los niños forman imágenes en su interior. Estas imágenes creadas por ellos mismos, contrarrestan las imágenes tecnologizadas de las pantallas que aíslan al niño de su entorno y colaboran con la instalación del trauma, impidiéndoles escuchar y hablar con otros.

Es muy importante, en el caso de los niños que han vivido episodios traumáticos, que el profesor-profesora, mantenga la misma narración todos los días al menos durante una semana. Estas imágenes reparadoras y sanadoras trabajan en el tiempo.

Se sugiere generar un espacio tranquilo, amable, se puede encender una velita, tocar suavemente una pequeña campana antes de iniciar. Se recomienda consultar los siguientes cuentos:

https://www.grimmstories.com/es/grimm_cuentos/la_reina_de_las_abejas

https://www.grimmstories.com/es/grimm_cuentos/gachas_dulces

http://albalearning.com/audiolibros/grimm/losducados.html

---

[5] *Tomado de: *Pedagogía de emergencia. Módulo de apoyo para equipos que actúan en situaciones de catástrofe*. Chile, 2017 (pp. 11-16 y 20-23)



https://www.grimmstories.com/es/grimm_cuentos/juan_de_hierro

Para finalizar los niños pueden dibujar “libremente”. Se recomienda no analizar los dibujos con ellos, sino permitirles expresarse a través de un trabajo artístico. Cerrar la actividad con un pequeño verso.

TALLER: RONDA DE INICIO Y CIERRE:

Jazmín Miranda Z. Maestra Waldorf. Musicoterapeuta.

Se realiza cada día al inicio de la jornada y al cierre del día. Participa toda la comunidad con la que se está interviniendo. Es un espacio de ritualización, **que tiene una estructura tanto físico espacial, como temporal**. Es importante que se conforme un círculo donde todos los participantes se puedan contactar con la mirada. Pueden ser 2 o más círculos concéntricos si son muchos los participantes. Se debe procurar que esta forma sea armónica y bella, esto es muy importante. Seguramente dicha forma irá mejorando con la práctica cotidiana ya que, en una situación de shock, se pierde toda forma. De ahí la importancia de velar por realizar una ronda diariamente, al inicio y término de la jornada.

Esta configuración, además, otorga sentido de pertenencia y de cobijo. En el ámbito temporal, es muy importante que la ronda se estructure con **recursos para el inicio, el desarrollo y el cierre,** las variaciones se realizan sólo en el desarrollo de la ronda y que siempre se inicie y cierre con los mismos recursos. Esto permite experimentar confianza y adelantarse a lo que pueda venir, aspecto esencial en una situación terapéutica que quiere restablecer la confianza como un atributo esencial de la vida anímica armónica y en equilibrio.

En el inicio de la ronda se dice un verso que nos sitúa como seres humanos dentro del universo. Luego se realizan juegos de movimiento para ganar la experiencia del propio cuerpo, que activan la circulación rítmica y respiración, y abren la posibilidad de volver a experimentar alegría. Este último es un sentimiento que despierta fuerzas sanadoras en nosotros y es el que nos ha abandonado en una situación de crisis.

Importante también es el canto en esta tarea de armonización y vivencia de alegría y liviandad, así como los ejercicios de psicomotricidad, que permiten recuperar un adecuado ritmo en la inhalación y la exhalación. Las rondas de Gabriela Mistral son un gran tesoro para este momento y todo el repertorio de cantos y rondas propias de la cultura mexicana. Sólo hay que cuidar que el lenguaje sea bello y verdadero.

Se incluyen ejercicios colectivos que permiten dar masajes de relajación unos a otros, sin perder la forma circular en la ronda. La realización de ejercicios grupales de equilibrio, de juegos rítmicos, deja también la grata experiencia de un logro en común, gracias al esfuerzo de todos.

Se termina con un canto-danza colectivo y un verso de cierre. Estos recursos serán siempre los mismos, durante toda la intervención.

Descripción de algunos recursos:
Pueden seleccionarse juegos, cantos y poemas que respondan a la época y estación del año del momento. Es importante mantener siempre la estructura de "inicio, desarrollo, cierre", así como también la existencia de elementos de movimiento, de canto y de palabra hablada, recitada o declamada.

INICIO
Verso:
"Arriba el cielo con toda su luz
Abajo la tierra con toda su fuerza
Atrás las estrellas que han de brillar
Adelante el camino que he de andar."
CIERRE
"Todas las piedras en coro, alaban al sol con placer.
Todas las plantas en coro, alaban al sol al crecer.
Los animales en coro, alaban al sol al nacer.
Y el hombre dice contento: Yo llevo al sol en mi ser"

TALLER: ARTE DE LA PALABRA:
Andrea Bruna. Terapeuta del Habla.
Tesis: Las funciones corticales se debilitan o anulan tras situaciones de shock y trauma, provocando una desorganización neurológica que deriva en el uso, por defecto, de funciones basales del tronco encefálico.

Objetivo: Promover actividad neurológica para recobrar la función neurológica cortical.

Ejercicio: "Capataz" (Andrea Bruna):
"Capa-capa-capa-taz
Capa-taz
Capa-taz
Capa-taz-taz-taz".

Recursos Necesarios: Entusiasmo, memoria, coordinación entre movimiento y habla.

Descripción: Encauzar la atención de los niños a través de la coordinación pie-articulación del habla, apuntando a la correspondencia "talón de pie/velo del paladar", "punta de pie/labios", y "planta de pie/zona palatal ápico/alveolar", mediando y propiciando la correcta dicción de las palabras.

1. Despejar el espacio de la sala, poniendo mesas y sillas en la periferia,
2. Formar un círculo entre todos, alumnos, profesora y ayudante,



3. La profesora o ayudante presenta el siguiente modelo:

- Pronuncia el sonido "K" diciendo "Ca", junto con poner el talón del pie derecho en frente, y espera que el resto de las personas del círculo haga lo mismo,
- Pronuncia el sonido "P" diciendo "pa", junto con poner la punta del pie derecho en frente, y espera que el resto de las personas del círculo haga lo mismo,
- Pronuncia el sonido "T" diciendo "taz", junto con poner la planta del pie derecho en frente, y espera que el resto de las personas del círculo haga lo mismo.
- Dice "Capa, capa, capa, taz", junto con hacer los movimientos de pie "talón-punta, talón-punta, talón-punta", marcando la correspondencia: "ca"-talón y "pa"-punta, respectivamente.
- Dice "capataz, capataz", junto con hacer los movimientos de pie ahora "talón-punta-planta" dos veces,
- Por último, dice: "capataz-taz-taz", junto con hacer los movimientos de pie "talón-punta-planta-planta-planta".
- Repite a,b,c,d,e,f, ahora con el pie izquierdo.

4. El mismo ejercicio se puede hacer con otras palabras, por ejemplo: "capitán, capital, capitel", siempre que se siga la ley de los sonidos "K-G" con talón, "P-B" con punta, y "T-D" con planta de pie.

5. La misma secuencia de ejercicios con los pies se puede hacer con las manos. Esto es, usando el talón de la mano, la punta de los dedos, y la palma de las manos, también siguiendo la misma correspondencia entre posición de manos y sonidos, mencionada anteriormente.

a. Con las manos, este ejercicio se puede hacer:
   i. Mano-contra-mano
   ii. Sentado en una silla: mano-contra-muslo

Tesis: Las funciones cerebrales inter-hemisféricas se debilitan o anulan, manifestándose en reacciones de defensa, huida o parálisis, tras situaciones de shock y trauma, provocando una desorganización neurológica que deriva en la falta de comunicación entre el hemisferio derecho y el izquierdo del cerebro.
Objetivo: Promover la función de cruce y transmisión cerebral inter-hemisférica (i.e., cuerpo calloso), mediante la correspondencia rítmica entre movimiento de cruce de dedos, lenguaje gramaticalmente correcto y habla bien articulada.
Propiciar una respiración (i.e., inhalación/espiración) rítmica y predecible, que apunta a una espiración final liberadora.
[…]

TALLER: DIBUJO DE FORMAS:

Sebastián Stevens. Maestro Waldorf en Formación. Traductor

El dibujo de formas que no son representaciones de algo de nuestra realidad física, conlleva un trabajo anímico, un movimiento anímico en la persona que lo realiza. Esta experiencia de la forma ayuda al manejo de estados de ánimo que pueden transformarse en una ayuda imprescindible al momento de tratar con niños que han sufrido cualquier forma de trauma. Es importante recordar que, en el trauma, se sufre una especie de "parálisis" del sistema rítmico-respiratorio, en donde ciertas tendencias o etapas pueden cristalizarse y deformarse en un estado permanente si no son abordadas desde lo anímico, particularmente en niños del segundo septenio. Es justamente por esto que el movimiento del trabajo de formas es importante, ya que ayuda a restablecer un ritmo en el alma y en su sustento físico, que es el sistema rítmico-respiratorio.

Objetivos:

1) Ayudar a recuperar un ritmo apropiado, fomentar el trabajo anímico para poder restablecer el correcto vínculo entre la voluntad y pensamiento.
2) Tener la experiencia de la forma no representativa, alejarse de lo impuesto desde afuera para llegar a las formas internas.
3) Aprender a utilizar los crayones (bloques) para pintar (dibujar) y no hacer líneas.
4) Incorporar leyes generales a trabajos que de otra forma son libres.

Materiales:

--- Hojas de papel –idealmente grandes- para los dibujos, varias por cada niño
--- Crayolas (bloques) para las formas al menos con los cursos más pequeños
--- Opcional: Pliegos de papel para que el maestro demuestre el trabajo, ya que en pizarra de plumón no se aprecia en su totalidad.

Procedimiento:

a) Se entrega una hoja a cada niño y se les presenta el crayón (idealmente un mismo color para todos los niños, pues el objetivo no es el color, sino la forma) y la manera de usarlo. Se los deja experimentar con ello.
b) (Se recomienda tener una experiencia con el dibujo de la forma (s) se va (n) a realizar: hacer las formas caminando, en el aire, en la espalda de un compañero con el dedo)
c) En una nueva hoja (o en su defecto al reverso de la misma) se comienza con el trabajo guiado. Énfasis en líneas rectas y curvas, sin importar el curso. En trabajos posteriores y con cursos mayores, comenzar espejamiento y figuras geométricas según corresponda.
d) Terminar el trabajo en una nueva hoja con un dibujo libre, con la única ley de usar el crayón "botado" para no tender a la raya. Nota: en cursos mayores puede además incorporarse la idea de no hacer representaciones de cosas conocidas.
e) Compartir experiencias.

Actividades previas a dibujar la forma en el papel

- Dibujar la forma en la espalda de otra persona;
- Dibujar la forma en una bandeja con arena o harina. Con las manos, con los pies, con la nariz…;
- Dibujar la forma con tiza en el suelo y recorrerla caminando, saltando, de puntillas, de talones…;

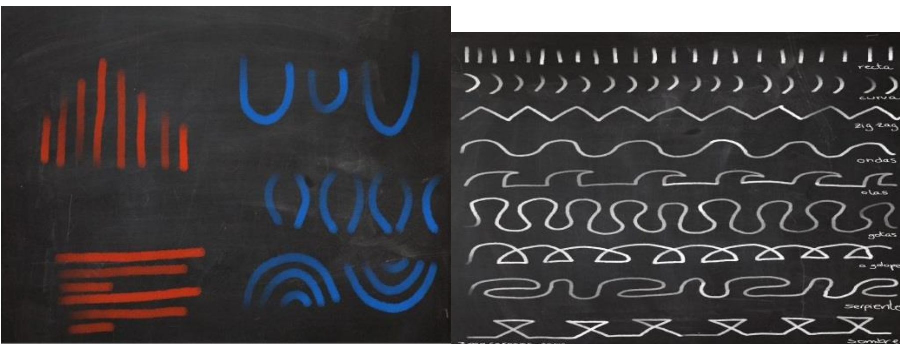


- Construir la forma con piezas de madera o de goma “eva”;
- Hacer las formas con plastilina o cera de abejas para moldear;
- Dibujar la forma en el suelo con una cuerda de saltar y caminar, gatear, reseguir con las manos, saltar a la pata coja, recorrer con los ojos vendados…;
- Dibujar la forma al aire libre, en la tierra, ya sea haciendo un surco con algún objeto o haciendo un montículo de tierra;
- Dibujar la forma con objetos: palos, piedras, hojas, canicas.

Ejemplos de dibujo de forma:







Ejercicio de Simetría

"Estos ejercicios de simetría son llamados así porque el maestro dibuja una forma a un lado y motiva a los niños para que lo completen. Los sentidos de movimiento y equilibrio, la sensación de la derecha y la izquierda, así como la apropiada proporción, son llamados a actuar en este tipo de tareas.

El concepto de la izquierda y la derecha implica el tomar conciencia de algo que existe en la mitad entre estos dos extremos. Experimentamos nuestro lado izquierdo o derecho en relación a una línea central invisible.

Experimentamos la simetría izquierda/ derecha (a menudo llamada en reflejo) en relación con nuestro cuerpo. Proyectamos nuestra experiencia interior hacia el exterior.

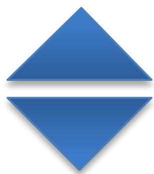
No sucede lo mismo con la simetría alrededor de un eje horizontal, debido a que nuestros cuerpos no nos proporcionan la simetría encima/debajo; lo que está por encima de la cintura es muy diferente a lo que está por debajo de ella; cabeza y los pies son las polaridades. Sin embargo, este tipo de simetría ocurre a menudo alrededor nuestro en la naturaleza, especialmente como reflejos en una superficie de agua tranquila.

Debido a que ésta es una experiencia fruto de la observación, en lugar de una sensación en nuestro interior, los diseños en reflejo horizontal exigen más objetividad de lo que requiere el reflejo en vertical. Los niños los abordan con mayor facilidad durante su noveno año de vida.

[…]












ANEXO 1. INDICADORES PARA LA IDENTIFICACIÓN DE POBLACIÓN ESCOLAR VULNERABLE

INSTRUMENTO PARA LA ESCUELA

Instrucciones:

Escriba frente a cada indicador, los nombres de los niños que se encuentran en la situación descrita. Es recomendable tomar en cuenta la información que le proporcionen los padres de familia.

Al finalizar el mes, anote en la última columna a los niños que se han mostrado durante tres semanas o más, alguno de los indicador de estrés.

Si en un mes, alguno de los niños se mantiene en uno o más de los indicadores de estrés, será conveniente que informe a los padres y juntos busquen alternativas especializadas de atención.

Indicador de estrés	Semana				Población vulnerable detectada
	Primera	Segunda	Tercera	Cuarta	
Dolor de cabeza por periodos prolongados o permanentes.					
Dolor de espalda y cuello por periodos prolongados o permanentes.					
Trastornos alimenticios y digestivos (diarreas/estreñimiento).					
Problemas de concentración y de memoria (amnesia o revivir la experiencia del sismo).					
Inactividad o hiperactividad					
Trastornos de los ritmos (recordar-olvidar, dormir, alimentación).					
Sensaciones irracionales (vergüenza o culpa).					
Miedos y ataques de pánico.					
Pesadillas o insomnio.					
Depresión, ira o agresión.					
Retraimiento social.					
Inseguridad.					
Impotencia o auto ineficiencia.					
Pérdida de la esperanza para planear acciones futuras.					







ANEXO 2. INDICADORES PARA LA IDENTIFICACIÓN DE CAMBIOS EN LOS HIJOS A PARTIR DE UN EVENTO ESTRESANTE

INSTRUMENTO PARA LOS PADRES O TUTORES

Nombre del alumno:____ Grupo: _________
Nombre del padre o tutor: ____

Instrucciones:
Tache la carita triste si su hija o hijo presenta alguno de los síntomas indicados durante la semana.
Al finalizar la semana, entregue su hoja al maestro si marcó algún síntoma.

Indicador de estrés	Población vulnerable detectada
Dolor de cabeza por periodos prolongados o permanentes.	😔
Dolor de espalda y cuello por periodos prolongados o permanentes.	😔
Trastornos alimenticios y digestivos (diarreas/estreñimiento).	😔
Problemas de concentración y de memoria (amnesia o revivir la experiencia del sismo).	😔
Inactividad o hiperactividad	😔
Trastornos de los ritmos (recordar-olvidar, dormir, alimentación).	😔
Sensaciones irracionales (vergüenza o culpa).	😔
Miedos y ataques de pánico.	😔
Pesadillas o insomnio.	😔
Depresión, ira o agresión.	😔
Retraimiento social.	😔
Inseguridad.	😔
Impotencia o auto-ineficiencia.	😔
Pérdida de la esperanza para planear acciones futuras.	😔







Material de apoyo

1. Instituto Nacional de la Salud Mental (2008). Qué pueden hacer los padres. https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/ayudando-a-ninos-y-adolescentes-a-superar-la-violencia-y-los-desastres-padres/helpchildrencope-parents-sp-final_67233.pdf

2. Kit de primeros auxilios emocionales. http://www.aprende.edu.mx/Canal/Sismo/resource/3/index.html

3. Martínez, J; Sepúlveda, Elena, Culaciati, Rossana (2010) Cuando la tierra se movió. Chile: Escuela de Psicología, y Centro de Estudios y Promoción del Buen Trato http://www.aprende.edu.mx/__web/v2/assets/files/src/Canales/sismo/src/files/cuando_la_tierra_se_movio.pdf

4. Proyecto DEI. (s.f.) Cartel Estrategia Infantil después del temblor. Manejo emocional con pequeños ante eventos estresantes. México. http://www.aprende.edu.mx/__web/v2/assets/files/src/Canales/sismo/src/files/Estrategia%20temblor.pdf

5. Saavedra Amilcar, A. C. (2017).Un apapacho para continuar: Actividades para desarrollar en el aula después de una situación de desastre. Ciudad de México, México. https://issuu.com/carolina634/docs/un_apapacho_para_continuar_vf

6. SEP/CONAFE. (s.f.) Protocolo para el reinicio de clases después de un siniestro natural. México https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/256770/Protocolo_para_el_reinicio_de_clases_despu_s_de_un_siniestro_natural.pdf

7. SEP/ConstruyeT (s.f) Cartel ¡Hay que platicarlo! México. http://www.aprende.edu.mx/Canal/Sismo/resource/1/index.html

8. SEP/SIPINNA. (2017).Los primeros días en el aula después de la emergencia. Guía para docentes. Ciudad de México, México. http://basica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/201709/201709-RSC-z3p9tFJgLa-GuiaLosPrimerosDiasVersionOficial.pdf

9. Shockey, C. (s.f.).Listo Calixto se prepara para los terremotos. https://www.cdc.gov/phpr/readywrigley/documents/13_241737_ready_wrigley_earthquakes_spanish_508.pdf





BIBLIOGRAFÍA

1. Guía de Organización y acción para intervenciones de pedagogía de Emergencia en regiones con conflictos bélicos y catástrofes. Bernd Ruf. 2015

2. PEDAGOGÍA DE EMERGENCIA: Módulo de apoyo para equipos que actuan en situaciones de catástrofe. CHILE 2017. (Anita Isla, Andrea Bruna, Ana María Ebner, Sebastián Stevens, Gabriele Tegethoff, Ricardo Corvalán, Jazmín Miranda Z.)

